

2018. 5



くるみの木 NEWS LETTER

発行：テンミリオンハウスくるみの木/2018年4月25日

目に青葉
山ホトトギス

初鯉

お出かけに良い季節となってきました。くるみの木に足を運んでみませんか？



ミニコンサート

二胡

5月30日(水)

13:30~15:00

人の声が一番近い音が出ると言われる中国伝統楽器の二胡。独特で柔らかな音色をご堪能ください。

参加費：500円 要予約
(お茶とお菓子付き)



喫茶のメニューに

ヨーグルトが仲間入り

マーマレードジャム or
ブルーベリージャム
お選びいただけます。
たっぷり入って・・・

150円♡

ご注文お待ち
しています！



くるみの木



NEWS LETTER

季節の献立

5月8日(火)

たけのご飯
ぞら豆のコロッケ もずく酢

初夏の訪れ。夏の食材も多く出回りますが、この時期まずは「筍」。収穫期が短いので年に一度のたけのご飯が登場です。「ぞら豆」は、さやが空を仰ぐように成長することから。香りを生かしてコロッケに。4~6月が旬の沖縄産「もずく」は他の海藻に巻きつくことから「藻付く」と名付けられたそうです。

くるみガーデン便り

冬に植えた種だんごからネモフィラが可憐に咲きました。他の花々も続いています。



ブルーベリーの花も咲いています。たくさん実をつけてくれるのが、待ち遠しいです。

プログラム紹介

太極拳

穏やかで流れるようにゆったりとした動きが特徴です。深い呼吸法に合わせた動きにより、心身がリラックスできます。初心者も上級者も楽しめる講座になっています。



講師：大城 和子先生 毎週金曜日 10:00~11:30 月4回

★実施日は変更になる場合もあります。毎月のプログラムをご確認ください。



テンミリオンハウスくるみの木

〒180-0006 武蔵野市中町3-25-17

TEL : 0422-38-7552

FAX : 0422-38-7556

E-mail : info@kuruminoki.donguri.jp

HP : http://kuruminoki.donguri.jp

Blog : http://blog.goo.ne.jp/kuruminoki.10

Facebook : https://www.facebook.com/kuruminoki10

★テンミリオンハウスくるみの木は、NPO法人
ワーカーズどんぐりが運営しています。



テンミリオンハウス事業 『地域の共助で、いつまでもいきいきと！』

地域の実情に応じた市民等の「共助」の仕組みに対して、武蔵野市が運営の補助・支援を行う事業です。介護保険は使いません。プログラム、日替りランチのご利用は、武蔵野市在住、概ね65歳以上の方が優先です。